



## *Detailprogramm*

### Nepal

Nepal hautnah entdecken: Eine Reise zur inneren Mitte mit Yoga, Meditation & Wandern

# Inhalt

|  |    |
|--|----|
| Reisedetails .....                       | 3  |
| Reiseverlauf .....                       | 3  |
| Vorgesehener Reiseverlauf .....          | 4  |
| Enthaltene Leistungen .....              | 8  |
| Zusätzliches Entgelt .....               | 8  |
| Wahlleistungen .....                     | 8  |
| Termine und Preise .....                 | 8  |
| Teilnehmerzahl .....                     | 8  |
| Reisedauer .....                         | 8  |
| Reiseleitung .....                       | 8  |
| Praktische Hinweise .....                | 9  |
| Atmosfair / Anreise / Transfers .....    | 9  |
| sonstiges / Wohnen / Genießen .....      | 9  |
| Einreisebestimmungen / Sicherheit .....  | 10 |
| Gesundheit und Impfungen .....           | 10 |
| Mitnahmeempfehlungen .....               | 11 |
| Währung / Post / Telekommunikation ..... | 12 |
| Zollbestimmungen .....                   | 13 |
| Wissenswertes .....                      | 13 |
| Versicherung .....                       | 13 |
| Nebenkosten / Trinkgelder .....          | 13 |
| Umwelt .....                             | 14 |
| Bewusst reisen mit NEUE WEGE .....       | 14 |
| Zeitverschiebung und Klima .....         | 14 |
| Sprache und Verständigung .....          | 15 |
| Religion und Kultur .....                | 15 |
| Essen und Trinken .....                  | 16 |
| Einkaufen und Souvenirs .....            | 16 |
| Besondere Verhaltensweisen .....         | 16 |
| Reiseliteratur .....                     | 18 |
| Ihre Reisenotizen .....                  | 19 |

# Reisedetails

## Nepal

### Nepal hautnah entdecken: Eine Reise zur inneren Mitte mit Yoga, Meditation & Wandern

#### Reiseverlauf

- Täglich Yoga & Meditation mit Puskal
- Treffen mit Lamas & Heilern
- Einblick die ayurvedische Heilkunst
- Buddhismus und Hinduismus in Tempeln & Klöstern
- Besuch bei einer Bauernfamilie
- Mehrtägige Wanderung mit Blick auf das Annapurna-Massiv

Die Morgensonne streift über die Dächer von Kathmandu, Gebetsfahnen flattern im Wind, und aus den Klöstern klingt leise das Summen der Mantras. Diese kulturelle und spirituelle Rundreise führt Sie zu Orten, an denen Religion und Alltag ineinanderfließen – zu Stupas, die seit Jahrhunderten Pilger anziehen und zu Menschen, die Sie mit offenen Herzen empfangen.

Mit Puskal, Ihrem nepalesischen Reiseleiter und Yogalehrer, erleben Sie einen Einblick in Nepal, der weit über das sichtbare hinausgeht. Sie wandern durch Bergdörfer mit Blick auf das Annapurna-Massiv, meditieren in der Stille des Himalaya und üben Yoga in üppiger Natur mit Blick auf schneebedeckte Berge. In Kathmandu, Patan und Bhaktapur begegnen Sie der Architektur und Geschichte einer lebendigen Kultur.

#### Ihre Unterkünfte

Sie übernachten in landestypischen Mittelklasse-Hotels in Kathmandu und Pokhara, die mit Komfort und persönlicher Atmosphäre überzeugen. In Bhaktapur schlafen Sie in einem stilvollen Gästehaus – so erleben Sie die historische Stadt auch nach Sonnenuntergang in ihrer besonderen Ruhe. Während des Trekkings wohnen Sie in einfachen Lodges und Bergresorts mit Blick auf das Annapurna-Massiv und den Dhaulagiri. Jede Unterkunft fügt sich in ihre Umgebung ein und trägt dazu bei, dass Sie Land und Kultur authentisch erleben.

#### Verpflegung und Genuss

Frühstück gibt es täglich in Ihren Unterkünften, während des viertägigen Trekkings sind alle Mahlzeiten inklusive. Mittag- und Abendessen außerhalb des Trekkings wählen Sie selbst – in lokalen Restaurants in Kathmandu und Pokhara, wo nepalesische Küche auf Sie wartet. Ein besonderer Moment: das gemeinsame Abendessen im Haus einer Bauernfamilie, bei dem Sie nicht nur essen, sondern auch ins Gespräch kommen. Während der Wanderung kosten Sie einfache, frisch zubereitete Gerichte in den Lodges – bodenständig, nährend und passend zur Umgebung.

#### Ideal für

Diese spirituelle Reise nach Nepal ist ideal für Menschen, die hinduistische und buddhistische Religion und Kultur kennenlernen wollen und authentische Begegnungen schätzen. Die Wanderungen sind leicht bis mittelschwer und eignen sich sowohl für Anfänger als auch für geübte Gehende – Vorkenntnisse im Yoga sind nicht erforderlich. Wenn Sie bereit sind, sich auf das Tempo Nepals einzulassen, mit offener Neugier zu reisen und sich von täglichen Yoga- und Meditationseinheiten begleiten zu lassen, werden Sie hier eine tiefgehende Erfahrung machen.

#### Anreise

Die Anreise nach Kathmandu erfolgt per Flug zum Tribhuvan International Airport. Direktflüge ab Deutschland gibt es nicht, alle Verbindungen führen über mindestens einen Zwischenstopp – häufig über Doha, Dubai, Delhi oder Istanbul. Die Gesamtflugdauer beträgt je nach Verbindung etwa 12 bis 17 Stunden. Der Transfer vom Flughafen zu Ihrem Hotel Vajra in Kathmandu ist im Reisepreis enthalten und dauert etwa 20 bis 40 Minuten, abhängig vom Verkehrsaufkommen. Die Flugkosten sind nicht im Reisepreis inbegriffen und können auf Anfrage individuell angeboten werden.

#### Verlängerung Poon Hill Trekking

Sie möchten Ihre Nepal-Reise verlängern? Das mehrtägige Poon Hill Trekking führt Sie von Birethanti über Ulleri und Ghorepani bis zum Aussichtspunkt auf 3200 Metern, wo Sie den Sonnenaufgang über dem Dhaulagiri- und Annapurna-Massiv erleben. Der Weg führt durch Rhododendronwälder und das traditionelle Gurkha-Dorf Ghandrung mit seinen schiefergedeckten Häusern. Nach dem Abstieg verbringen Sie einen freien

Tag in Pokhara am Fewa-See, bevor Sie über Kathmandu die Heimreise antreten. Die Übernachtungen erfolgen in einfachen Lodges, Vollpension ist während des Trekkings inklusive.

## Vorgesehener Reiseverlauf

Änderungen vorbehalten

### 1. Tag

Sie landen in Kathmandu und werden zum Hotel Vajra gebracht. Die Stadt empfängt Sie mit ihren Farben, Geräuschen und der besonderen Energie, die nur Nepal hat.

Am Nachmittag spazieren wir zur Stupa von Swayambunath, von wo aus wir das Kathmandu-Tal überblicken können. Swayambunath gilt als eine der ältesten buddhistischen Tempelanlagen der Welt. Die inneren Bauten werden auf ca. 2.500 Jahre geschätzt. Aufgrund der vielen dort lebenden Affen wird Swayambunath auch „Tempel der Affen“ genannt. Wir können ggf. eine Abend-Puja (Zeremonie) der Mönche miterleben.

Übernachtung im Hotel Vajra, Kathmandu (oder vergleichbar).



### 2. Tag: Erste Begegnungen in Kathmandu

Nach der morgendlichen Yoga- und Meditationspraxis mit Puskal erkunden Sie Kathmandus Innenstadt mit dem berühmten Durbar Square – ein Ort voller Geschichte und lebendiger Tradition. Am Nachmittag entspannen Sie bei einem dreistündigen Ayurveda-Programm in Patan, das Ihnen hilft, ganz in der Reise anzukommen.

Frühstück inklusive. Übernachtung im Hotel Vajra, Kathmandu (oder vergleichbar).



### 3. Tag: Pashupatinath und Bodhnath

Morgens praktizieren Sie Yoga und Meditation. Danach besuchen Sie den Shiva-Tempel von Pashupatinath, den heiligsten Ort der Hindus im Kathmandu-Tal, und erleben die Verbrennungszeremonien am Fluss. Am Abend erwartet Sie der große Stupa von Bodhnath, Zentrum des tibetischen Buddhismus. In der Dämmerung umrunden Pilgernde den Stupa – Sie können sich dieser Kora anschließen und die Gebetsmühlen drehen.

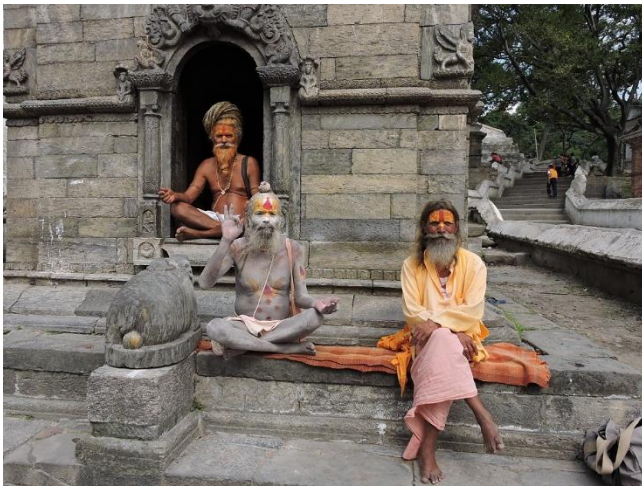
Frühstück inklusive. Übernachtung im Hotel Vajra, Kathmandu (oder vergleichbar).



### 4. Tag: Königsstadt Patan

Nach Yoga und Meditation führt Sie eine ganztägige Tour nach Patan. Die Stadt ist ein lebendiges Museum: Am Durbar Square beobachten Sie Bildhauer, Holzschnitzer und Metallgießer bei ihrer Arbeit. Mittags können Sie im eleganten Restaurant des Patan-Museums essen, bevor Sie die Tempel Kumbheshvara, Kwa Bahal und Mhabauda besichtigen. Hier zeigt sich, wie Religion, Kunst und Alltag ineinander übergehen.

Frühstück inklusive. Übernachtung im Hotel Vajra, Kathmandu (oder vergleichbar).



#### 5. Tag: Königsstadt Bhaktapur

Morgens praktizieren Sie Yoga und Meditation, dann fahren Sie nach Bhaktapur – die schönste der historischen Newar-Städte. Sie erkunden den Durbar Square, den Nyatapala-Tempel, den Königspalast und den Dattajatra-Tempel. Ein Mandala-Maler weihet Sie in die Kunst der Thangka-Malerei ein, buddhistische Rollbilder voller Symbolik.

Sie übernachten in einem stilvollen Gästehaus in Bhaktapur und erleben die Stadt auch in ihrer abendlichen Ruhe.

Frühstück inklusive. Übernachtung in Bhaktapur



#### 6. Tag: Fahrt nach Pokhara

Nach dem Frühstück beginnt Ihre Überlandfahrt nach Pokhara – sieben bis neun Stunden durch die subtropische Hügellandschaft Nepals, gesäumt von Flüssen und Dörfern. Pokhara liegt am Fewa-See und ist das Tor

zum Annapurna-Massiv. Abends essen Sie in einem der gemütlichen Restaurants am Seeufer und lassen die Eindrücke der Fahrt nachwirken.

Frühstück inklusive. Übernachtung im Hotel Crown Himalayas, Pokhara (oder vergleichbar).

#### 7. Tag: World Peace Stupa und Fewa-See

Morgens Yoga und Meditation. Dann werden Sie in kleinen Booten über den Fewa-See gerudert und wandern zur World Peace Stupa auf 1100 Metern. Von hier überblicken Sie das gesamte Pokharatal und das Annapurna-Massiv. Die von japanischen Mönchen erbaute Stupa strahlt Ruhe aus. Abends erwartet Sie ein Essen auf einem Bauernhof – eine Gelegenheit für echte Begegnungen.

Wanderung ca. 3 Stunden von Pokhara (ca. 900m) zur World Peace Stupa (ca. 1100m) und zurück

Frühstück inklusive. Übernachtung im Hotel Crown Himalayas, Pokhara (oder vergleichbar).

#### 8. Tag: Wanderung nach Naudanda

Nach Yoga und Meditation starten Sie Ihr mehrtägiges Trekking. Von Pokhara wandern Sie durch Bergdörfer und Reisfelder zum Aussichtspunkt Sarangkot auf 1592 Metern. Nach dem Mittagessen führt ein Panoramaweg durch die Chhatri-Dörfer bis nach Naudanda – mit Blick auf das Annapurna-Massiv. Der Weg ist hügelig, aber moderat. Abends meditieren Sie in der Natur.

Wanderung ca. 4-5 Stunden von Pokhara (ca. 900m) über Sarangkot nach Naudanda (ca. 1443m)

Vollpension inklusive. Übernachtung im Himalayan Deurali Resort (oder vergleichbar).



### 9. Tag: Durch Dörfer zum Australian Camp

Der Sonnenaufgang über dem Annapurna ist ein stiller Moment voller Kraft. Nach dem Frühstück wandern Sie auf einem historischen Pilgerpfad, der bis nach Muktinath führt, vorbei an Teehäusern und kleinen Restaurants. Die Wanderung ist mittelschwer, der höchste Punkt liegt bei 2060 Metern im Australian Camp, wo Sie zu Mittag essen. Dann geht es abwärts durch Rhododendronwälder nach Dhampus.

Wanderung ca. 5-6 Stunden von Naudanda (ca. 1443m) über Australian Camp (ca. 2165m) nach Dhampus (ca. 1660m)

Vollpension inklusive. Übernachtung im Holiday Home Gästehaus, Dhampus (oder vergleichbar).



### 10. Tag: Freier Tag in Dhampus

Heute gehört die Zeit Ihnen. Genießen Sie die Stille, spazieren Sie durch die Dörfer, kommen Sie mit der Bevölkerung ins Gespräch. Nutzen Sie den Tag zur inneren Einkehr. Am Nachmittag praktizieren Sie Yoga in der Natur – umgeben von den Bergen, die Sie die vergangenen Tage begleitet haben.

Vollpension inklusive. Übernachtung im Holiday Home Gästehaus, Dhampus (oder vergleichbar).



### 11. Tag: Wanderung zurück nach Pokhara

Nach dem Frühstück wandern Sie etwa vier Stunden zurück nach Pokhara. Unterwegs besuchen Sie ein tibetisches Flüchtlingscamp und ein buddhistisches Kloster – Orte, die von Vertreibung und gleichzeitig von gelebter Spiritualität erzählen. Am Abend praktizieren Sie Yoga und Meditation.

Wanderung ca. 3-4 Stunden von Dhampus (ca. 1660m) nach Pokhara (ca. 900m)

Frühstück inklusive. Übernachtung im Hotel Crown Himalayas, Pokhara. Pokhara (oder vergleichbar).



### 12. Tag: Freier Tag in Pokhara

Morgens Yoga und Meditation, dann steht der Tag zur freien Verfügung. Schlendern Sie am Fewa-See entlang, besuchen Sie Märkte oder lassen Sie die vergangenen Tage auf sich wirken. Pokhara bietet Raum zum Durchatmen, bevor die Rückreise beginnt.

Frühstück inklusive. Übernachtung im Hotel Crown Himalayas, Pokhara (oder vergleichbar).



### **13. Tag: Rückfahrt nach Kathmandu**

Nach dem Frühstück reisen Sie zurück nach Kathmandu. Die vorbeiziehende Landschaft lässt Sie die zurückgelegte Strecke noch einmal anders wahrnehmen – diesmal mit dem Wissen und den Erfahrungen dieser Kultur und Naturreise Nepal. In Kathmandu angekommen, haben Sie Zeit, die Stadt auf eigene Faust zu erkunden.

Frühstück inklusive. Übernachtung im Hotel Vajra, Kathmandu (oder vergleichbar).

### **14. Tag: Heimreise bzw. Verlängerung Poon Hill Trekking**

Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Deutschland. Was Sie aus Nepal mitnehmen, reist unsichtbar mit: ein tieferes Verständnis für Spiritualität, die Ruhe der Berge und vielleicht ein neuer Blick auf das eigene Leben.

### **Verlängerung: Poon Hill Trekking (ab Tag 13)**

#### **Tag 13: Aufbruch nach Ulleri**

Mit dem Taxi fahren Sie nach Birethanti, wo Ihre mehrtägige Wanderung zum Poon Hill beginnt. Etwa fünf Stunden wandern Sie zunächst entlang eines Flussufers, bevor der Weg bergauf nach Ulleri führt, einem Dorf auf 2070 Metern. Die Stufen fordern Sie, doch oben angekommen öffnet sich der Blick auf die umliegenden Berge.

Wanderung ca. 5-6 Stunden (ca. 10km), maximale Höhe 2.070m

Vollpension inklusive. Übernachtung in einer einfachen Lodge.

#### **Tag 14: Durch Rhododendronwälder nach Ghorepani**

Heute wandern Sie etwa vier Stunden leicht bergauf durch prächtige Rhododendronwälder bis nach Ghorepani auf 2800 Metern. Die Luft wird dünner, die Stille tiefer. Am Nachmittag erwartet Sie die Aussicht auf das über 8000 Meter hohe Dhaulagiri- und Annapurna-Massiv – ein Moment, der für sich spricht.

Wanderung ca. 5-6 Stunden (ca. 10km), maximale Höhe 2.840m

Vollpension inklusive. Übernachtung in einer Lodge in Ghorepani.

### **Tag 15: Sonnenaufgang am Poon Hill**

In aller Frühe steigen Sie zum Aussichtspunkt Poon Hill auf 3200 Metern auf. Hier erleben Sie den Sonnenaufgang über den Gipfeln – vom Dhaulagiri über das Annapurna-Massiv bis zum Machhapuchchhre. Nach dem Frühstück in Ghorepani wandern Sie auf einem waldreichen Weg nach Tadapani. Der Weg führt durch Wälder, die je nach Jahreszeit in unterschiedlichen Farben leuchten.

Wanderung ca. 6-7 Stunden (ca. 14km), maximale Höhe 2.700m

Vollpension inklusive. Übernachtung in einer Lodge.

### **Tag 16: Ghandrung – ein Gurkha-Dorf**

Eine leichte Wanderung bringt Sie nach Ghandrung, einem traditionellen Gurkha-Dorf mit schiefergedeckten Häusern. Sie besichtigen das Dorf und lassen die Atmosphäre auf sich wirken. Von hier genießen Sie noch einmal den Blick auf den Machhapuchchhre, bevor die Wanderung am nächsten Tag zu Ende geht.

Wanderung ca. 4-5 Stunden (ca. 7km), maximale Höhe 1.940m

Vollpension inklusive. Übernachtung in einer Lodge in Ghandrung.

### **Tag 17: Abstieg und Rückkehr nach Pokhara**

Sechs bis sieben Stunden wandern Sie bergab nach Birethanti. Der lange Abstieg fordert die Knie, doch die Gedanken an die vergangenen Tage begleiten Sie. Von Birethanti fahren Sie mit dem Bus zurück nach Pokhara, wo Sie am Abend ankommen.

Wanderung ca. 6-7 Stunden (ca. 11km), maximale Höhe 900m

Vollpension inklusive. Übernachtung im Hotel in Pokhara.

### **Tag 18: Freier Tag in Pokhara**

Der Tag gehört Ihnen. Ruhen Sie sich aus, spazieren Sie am Fewa-See oder lassen Sie die Erlebnisse der Wanderung nachwirken. Pokhara bietet Raum, um langsam wieder im Alltag anzukommen – oder sich noch ein wenig treiben zu lassen.

Frühstück inklusive. Übernachtung im Hotel in Pokhara.

### **Tag 19: Rückfahrt nach Kathmandu**

Nach dem Frühstück treten Sie die Rückreise nach Kathmandu an. Die Fahrt durch die Landschaft lässt Sie die Reise noch einmal Revue passieren. In Kathmandu

angekommen, haben Sie Zeit zur freien Verfügung – vielleicht für einen letzten Bummel durch die Straßen oder einen stillen Moment in einem der Tempel.

Frühstück inklusive. Übernachtung im Hotel Vajra, Kathmandu (oder vergleichbar).

### Tag 20: Heimreise

Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Deutschland. Was Sie aus Nepal mitnehmen, ist mehr als die Erinnerung an Berge und Begegnungen – es ist ein Stück innerer Weite, das bleibt.



### Enthaltene Leistungen

Überlandfahrt Pokhara – Kathmandu und zurück im privaten Fahrzeug • erforderliche Transfers • 10 Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer in landestypischen Hotels der Mittelklasse in Kathmandu, Bhaktapur und Pokhara • während des Trekkings 3 Nächte in einfachen Lodges • Frühstück • während des 4-tägigen Trekkings Vollpension (F, M, A) • täglich Yoga & Meditation • 3-stündige ayurvedische Anwendung • qualifizierte Deutsch sprechende NEUE WEGE Reiseleitung • Eintrittsgelder • Programm laut Reiseverlauf – Änderungen vorbehalten • NEUE WEGE Informationsmaterial

### Zusätzliches Entgelt

Mittagessen und Abendessen ausserhalb des Trekkings und sowie Getränke • Visumkosten für Nepal ca. US\$ 30,00 - US\$ 50 (Gültigkeit 15 / 30 Tage, zu beantragen bei Einreise) • Gegenstände persönlicher Natur, wie Trinkgeld etc. • alle weiteren hier nicht aufgeführten Leistungen

### Wahlleistungen

- Flüge ab Ihrem Wunschflughafen in der Buchungsklasse Ihrer Wahl (Preis auf Anfrage)
- Rail & Fly-Ticket 2. Klasse (Preis auf Anfrage)
- Aufpreis für Einzelzimmer: € 350
- Verlängerungswoche Poon Hill-Trekking im geteilten Doppelzimmer: € 810
- Aufpreis für Einzelzimmer bei Verlängerung Poon Hill Trekking € 70
- Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)

### Termine und Preise

| Reise-Nr. | von      | bis      | Preis in € |
|-----------|----------|----------|------------|
| 6NPG0403  | 20.09.26 | 03.10.26 | € 2.098    |
| 6NPG0404  | 18.10.26 | 31.10.26 | € 2.098    |
| 6NPG0405  | 15.11.26 | 28.11.26 | € 2.098    |
| 7NPG0401  | 20.02.27 | 05.03.27 | € 2.198    |
| 7NPG0402  | 20.03.27 | 02.04.27 | € 2.198    |
| 7NPG0403  | 09.10.27 | 22.10.27 | € 2.198    |
| 7NPG0404  | 06.11.27 | 19.11.27 | € 2.198    |

Reisepreis bei Kleingruppe 2-3 Personen: EUR 2.398 pro Person

Gerne bieten wir Ihnen auf Wunsch Flüge ab Ihrem Wunschflughafen in der Buchungsklasse Ihrer Wahl an.

### Teilnehmerzahl

Mindestens 4, höchstens 16

### Reisedauer

14 Tage

### Reiseleitung

#### Puskal Karki

Ich lebe in Kathmandu, bin staatlich ausgebildeter Reiseleiter und erfahrener Yogalehrer. Auf sehr angenehme Art und mit viel Leidenschaft führe ich seit mehreren Jahren Reisende durch mein Heimatland Nepal, um Ihnen die hinduistische und buddhistische Kultur sowie die Natur meines Landes näherzubringen. Ich verfüge über gute Deutschkenntnisse.

# Praktische Hinweise

## Atmosfair / Anreise / Transfers

### Anreise

Zielflughafen für Ihre Reise ist Kathmandu (KTM). Gerne buchen wir Ihnen einen Flug mit einer renommierten Fluggesellschaft in der gewünschten Buchungsklasse ab Ihrem Wunschflughafen nach Kathmandu. Bitte beachten Sie, dass NEUE WEGE nicht für Flugplanänderungen, Verspätungen, etc. und daraus resultierende Programmänderungen haftet. Es gelten die internationalen Bestimmungen der Fluggesellschaften.

### Atmosfair

Schließen Sie mit uns einen Bund für klimaneutrales Fliegen: Wenn Sie Ihren Flug über uns buchen zahlt NEUE WEGE für jede atmosfair-Buchung die Hälfte des Beitrags. So funktioniert atmosfair (der Markenname wird klein geschrieben!!): Unter [www.atmosfair.de](http://www.atmosfair.de) ermitteln Sie mit wenigen Klicks die CO<sup>2</sup>-Emission Ihres Fluges. Dieselbe Menge an Kohlendioxid wird in einem atmosfair-finanzierten Projekt an anderer Stelle eingespart, zum Beispiel, indem ein indisches Dorf seinen Dieselgenerator durch eine moderne Solaranlage ersetzt. Wenn Sie atmosfair fliegen, unterstützen Sie diese Projekte mit einer Spende, die sich nach der CO<sup>2</sup>-Emission Ihres Fluges richtet. Atmosfair ist vom TÜV zertifiziert und wird laufend kontrolliert. So sind Sie sicher, dass Sie interessante Reisen mit verantwortungsbewusstem Handeln verbinden - wirklich atmosfair! Wenn Sie einen atmosfair-Beitrag leisten möchten, geben Sie dies einfach bei Ihrer Buchung an.



## sonstiges / Wohnen / Genießen

In Kathmandu übernachten Sie voraussichtlich im Hotel Vajra in Doppelzimmern mit Dusche/WC. Das Hotel

entspricht einem 3-Sterne-Hotel und liegt etwas abseits vom Touristenrummel in der Nähe der Swayambhu Stupa. In klassischer Ziegelbauweise im Newari-Stil mit kunstvollen Schnitzereien gebaut, bietet das Hotel zweckmäßig eingerichtete Zimmer, einen schönen und ruhigen Garten und ein interessantes Kulturprogramm mit Tanz-, Musik- und Theateraufführungen.

In Bhaktapur sind Sie zu Gast in einem geschmackvollen Gästehaus.

In Pokhara wohnen Sie in einem komfortablen Resort der Mittelklasse unweit des Sees.

Während des 4-tägigen Trekkings schlafen und essen Sie in den dort zahlreich vorhandenen Lodges. Hierdurch profitiert auch die Bevölkerung der bereisten Regionen direkt von Ihrem Aufenthalt. Die Lodges bieten unterschiedliche Ausstattung, in der Regel Zimmer mit Pritschen und relativ dünnen Matratzen. Je nach Ort finden Sie Zweibett oder Mehrbettzimmer. Die Lodges bieten in aller Regel für die Abende gewärmte Aufenthaltsräume, in denen Sie die Tage gemütlich ausklingen lassen können.

Sie werden während des Trekkings voll gepflegt, generell ist das Essen reichhaltig und abwechslungsreich. Zu allen Mahlzeiten gibt es ausreichend Tee, auch Ihre Wasserflaschen können Sie sich morgens/abends mit Tee füllen lassen (viel Trinken ist wichtig!!). Vermeiden Sie bitte frische Salate und Rohes und essen gut gekochte Speisen, die Ihrem Körper Wärme zuführen und unbedenklich sind. In den vielen Dörfern auf dem Trek kann man Erfrischungen und Snacks kaufen.

Gegen einen Aufpreis kann ein Einzelzimmer gebucht werden. Wenn kein geeigneter Zimmerpartner/in gefunden werden kann, wird der Einzelzimmer-Aufpreis nachbelastet. Eine Zusatzrechnung bekommen Sie mit den Reiseunterlagen. Während des Treks kann ein Einzelzimmer nicht immer garantiert werden.



## Einreisebestimmungen / Sicherheit

Für die Einreise nach Nepal benötigt man einen nach Ausreise noch 6 Monate gültigen Reisepass und ein Visum, welches bei der Einreise an Grenzübergangsstellen nach Nepal oder am Flughafen Kathmandu erteilt wird.

Die Visumgebühren betragen (Stand Mai 2025):

Touristenvisum 15 Tage Gültigkeit: 30 USD

Touristenvisum 30 Tage Gültigkeit: 50 USD

Touristenvisum 90 Tage Gültigkeit: 125 USD

Das Visum für Nepal können Sie am Flughafen in Kathmandu beantragen (Visum on Arrival). Hierzu registrieren Sie sich einige Tage vor Einreise unter folgendem Link

Link: <https://nepaliport.immigration.gov.np/online>

Bitte beachten Sie bei der Beantragung des Visums: Der Reiter "Select your entry port" bietet Ihnen die Flughäfen oder Grenzübergänge an, an denen Sie in Nepal einreisen können. Wenn Sie in Kathmandu mit dem Flugzeug landen, wählen Sie: Tribhuvan International Airport.

Manchmal wird auch nach dem „last port of call“ gefragt. Das ist der Flughafen, von dem aus Sie nach Kathmandu geflogen sind.

Die Zahlung des Visums erfolgt bei Einreise in Kathmandu, bar oder per Kreditkarte.

### Sicherheitshinweise

Die innenpolitische Lage hat sich nach den erfolgreichen Wahlen im März 2026 stabilisiert. Geld, Flugticket und Pass sollten Sie am besten immer am Körper tragen. Eine Kopie der Passinnenseite und des Visums sowie Passfotos und ggf. Schecknummern bitte separat

aufbewahren. Bitte vermeiden Sie es Gepäckstücke oder Wertgegenstände im Hotel offen und unbewacht liegen zu lassen.

Aktuelle Informationen zur Sicherheitslage gibt die Homepage des Auswärtigen Amtes:

[www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/NepalSicherheit.html](http://www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/NepalSicherheit.html)



## Gesundheit und Impfungen

Der Gesundheitsdienst des Auswärtigen Amtes empfiehlt generell immer den Schutz gegen Tetanus, Diphtherie, Polio, Influenza, Pertussis und Hepatitis A. Bei Langzeitaufenthalten über vier Wochen oder besonderen Risiken auch Hepatitis B, Japanische Enzephalitis, Tollwut, Typhus und evtl. Cholera.

Aktuelle Informationen finden Sie unter:

[www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/NepalSicherheit.html?nn=393764#doc393704bodyText6](http://www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/NepalSicherheit.html?nn=393764#doc393704bodyText6)

Vor Ihrer Reise empfiehlt es sich, den Rat eines Tropenarztes einzuholen. Gute Informationen zu Gesundheit und Impfungen erhalten Sie beim Zentrum für Reisemedizin unter [www.crm.de](http://www.crm.de) oder beim Tropeninstitut Hamburg unter [www.gesundes-reisen.de](http://www.gesundes-reisen.de). Dort finden Sie auch Angaben zur Malariaprophylaxe.

Am besten nur Mineralwasser aus gekauften, original verschlossenen Flaschen, oder aufbereitetes Wasser trinken. Ansonsten sind auch andere in Flaschen abgefüllte Getränke (z. B. Softdrinks wie Cola etc.) unproblematisch, solange die Flaschen vor dem Trinken original verschlossen waren. Absolut tabu sind Eiswürfel in Getränken. Vorsichtshalber kein Speiseeis oder ungeschältes Obst essen. Generell gilt: "Schälen Sie es, kochen Sie es, oder vergessen Sie es!"

### Wichtige Medikamente

Nehmen Sie bitte Ihre gewohnten Medikamente in ausreichender Menge mit. Sollten Sie regelmäßig Medikamente einnehmen müssen oder unter psychischen oder physischen Krankheiten leiden, so sollten Sie vor Abreise Ihren Hausarzt konsultieren. Während der kompletten Reise sollten Sie in der Lage sein, Ihre Medikamente einzunehmen. In Absprache mit dem Hausarzt sollte sich jeder Reisende eine kleine Reiseapotheke zusammenstellen. Schützen Sie sich vor zu langer und intensiver Sonneneinstrahlung mit einem leichten Sonnenhut, einer guten Sonnenbrille und Cremes für die Lippen und Haut. Wichtig sind Medikamente gegen Grippe, sowie gegen Magen- und Darmverstimmungen. Denken Sie auch an einen ausreichenden Schutz vor Insektenstichen.

Medikamente sind in den Apotheken in Kathmandu reichlich verfügbar. Häufig sind es Lizenzprodukte, welche günstig in Indien oder Nepal produziert werden.

### WICHTIGE HINWEISE FÜR TREKKING REISEN IN DEN HIMALAYA:

#### Hinweise zur Höhenakklimatisation:

Das Klima in Nepal ist gut verträglich, aber lange Reisen in Hohen Lagen des Himalaya (ab ca. 3.000m) sind eine Belastung für den Körper. Voraussetzung für solche Reisen ist eine gute körperliche Verfassung. In der großen Höhe gibt es heftige Winde, starke Sonneneinstrahlung, Staubwolken, trockene Luft, kalte Nächte und heiße Tage. Ein allgemeiner Gesundheits- und Fitness Check beim Hausarzt ist angesichts der Höhe vor Reiseantritt empfehlenswert.

#### Höhenkrankheit:

Kommen zu den Kopfschmerzen Appetitlosigkeit, Übelkeit und starkes Frösteln, so sollte wenn möglich ein Arzt aufgesucht und versucht werden, sich in eine niedrigere Höhe zu begeben (Oft reichen wenige hundert Höhenmeter!!) Generell gilt: Die Höhenkrankheit kann jeder bekommen, ganz gleich, ob professioneller Bergsteiger oder "normaler" Bergwanderer.

Weitere Infos finden Sie hier: [www.neue-wege.com/ueber-neue-wege/reiseinfos-service/trekking-info/hoehenanpassung](http://www.neue-wege.com/ueber-neue-wege/reiseinfos-service/trekking-info/hoehenanpassung)

#### Wichtige Regeln:

Viel trinken: mindestens 3 - 4 Liter am Tag! Nur abgekochtes oder desinfiziertes Mineralwasser trinken. Keimfreies Mineralwasser und Softdrinks sind in

versiegelten Flaschen erhältlich. Der nepalesische Tee (Chai) kann problemlos genossen werden.

#### Wichtige Medikamente:

Auf den Trekkingtouren befinden Sie sich zum Teil weit entfernt von einer Apotheke oder einem Arzt. Deshalb sollten Sie hier folgendes mitnehmen: Sonnenschutzmittel für extreme Sonneneinstrahlung, Lippencreme, Mittel gegen Erkältungen (Hustensaft, Nasen-Gel), Halsentzündungen, Augeninfektionen, Vitamintabletten, Schmerzmittel (Kopfweg, Fieber), Insektenschutzmittel (Spray), Betadine (zur Wunddesinfektion und zur Waserdesinfektion 4 Tropfen pro Liter), Wundcreme für trockene, rissige Haut, Antibiotika-Wundcreme, Salbe für Insektenstiche und Allergien, Pflaster, elastische Binde, sterile Gaze, Mittel gegen Durchfall und Verstopfung (Immodium, Lactoferment), evtl. Mittel zur Vorbeugung der Höhenkrankheit (Diamox oder das Homöopathische Arzneimittel Coca C30), gut verträgliche Antibiotika. Hier empfiehlt sich zur Zusammenstellung einer Liste ein Gespräch mit dem Hausarzt bzw. Reisemediziner, so dass Sie die passenden Medikamente nicht nur mitnehmen, sondern auch in der entsprechenden Situation in der Lage sind, sie selbstverantwortlich anzuwenden.



### Mitnahmeempfehlungen

#### Gepäck:

Koffer oder gute Tasche. Für die Ausflüge empfiehlt es sich, zusätzliche eine kleine Tasche oder Daypack (kleiner Rucksack) mitzunehmen. Gepäckstücke sollten strapazierfähig und abschliessbar sein. Während des Trekkings wird Ihr großes Gepäck (max. 12-15 kg, den Rest können Sie im Hotel in Pokhara zurücklassen) von Trägern getragen. Ihren Tagesrucksack tragen Sie selbst. Die Träger gehen tagsüber nicht immer mit der Gruppe, zudem wird das Gepäck verschnürt. Abends kommen Sie dann wieder an Ihr großes Gepäck.

### **Kleidung und Schuhe:**

Leichte Kleidung aus Baumwolle für den Tag. Pullover und leichte Jacke für den Abend.  
Von November bis Februar braucht man abends warme Kleidung und eine warme Jacke! Regenschutz. Hut, Lange Hosen, langer Rock, T-Shirts, Hemden, Blusen, Socken (dünne aus Baumwolle und dicke aus Wolle für Klosterbesuche und für die Wanderschuhe), bequeme Yogakleidung, Trainings- oder Schlafanzug, 2 Handtücher. In Kathmandu können Kleider gewaschen werden. Für Frauen Kleider und Hosen, die keinen Anstoß erregen (Keine Shorts, große Ausschnitte und enge Kleider). Für das Trekking: Tagsüber trägt man am besten eine gute Windjacke, für die Abendstunden kombiniert mit einem Fleece. Gut eignen sich Kleidungsstücke, die je nach Temperatur in Schichten getragen werden können. Gute Wind- und Regenjacke, evtl. leichte Daunenjacke, warmer Pullover, Fleece, Halstuch, Stirnband, Kappe oder Hut (Sonnenschutz).  
Zweckmäßig für Kathmandu sind bequeme Laufschuhe, da nicht alle Straßen asphaltiert sind und gute, eingelaufene und bequeme Trekkingschuhe für die Wanderungen. Falls Sie die Verlängerungswoche buchen benötigen Sie gute Trekkingsstiefel und einen Schlafsack.

### **Diverses:**

Alle Toilettenartikel mitnehmen, Medikamente lt. Liste unter "Gesundheit und Impfungen", Taschenmesser (nicht ins Handgepäck), Sonnenbrille, Notizmaterial, Kugelschreiber, mind. 2 Passfotos, Flickzeug (Nadel, Faden, Sicherheitsnadeln), gute Taschenlampe, Taschentücher, Ohropax, Fernglas, evtl. Schirm oder Regenschutz, biologisch abbaubare Seife und Waschmittel aus der Tube, Verschleißbare Plastiktaschen (zum Trockenhalten der Kleidung, Schlafsäcke und Medikamente), Wasserflasche oder Thermosflasche, wenn Sie die Trekking-Verlängerungswoche buchen: warmer Schlafsack bei Bedarf mit Baumwoll- oder Seideninlett (neuwertige Daunenschlafsäcke können in Kathmandu günstig ausgeliehen werden), Teleskopwanderstöcke; ggf. quadratische Sitzunterlage; Waschmittel aus der Tube Fotoausrüstung (bitte denken Sie genügend Akkus, Speicherkarten bzw. Filme, Blitzlicht und Batterien. UV- oder Skylight-Filter wegen der starken Sonneneinstrahlung).



### **Währung / Post / Telekommunikation**

Die Landeswährung ist die nepalesische Rupie (Rs). Sie ist gegliedert in Paise. Den tagesaktuellen Kurs können Sie unter [www.oanda.com](http://www.oanda.com) ermitteln. Den ersten Geldumtausch (Euro in bar) nehmen Sie am besten direkt bei Ankunft am Flughafen vor. Große Banknoten in Euro sind von Vorteil. Es ist nicht nötig vorher in USD zu wechseln. Lassen Sie sich kleine Scheine geben, da diese oft gebraucht werden. In Kathmandu gibt es zahlreiche Wechselstuben um Bargeld zu wechseln; zusätzlich gibt es Geldautomaten, an denen man Rupien mit EC / Maestro-Karte oder Kreditkarte erhalten kann. Mit EC-Karten mit dem Maestro-Zeichen können Sie ebenfalls Bargeld am Bankautomaten (ATM Machine) ziehen. Neue Bankkarten mit dem V-Pay Zeichen sind nicht für Zahlungen in Asien freigeschaltet. Bitte fragen Sie hier noch einmal bei Ihrer Bank nach den konkreten Bedingungen.

#### **Post**

Die Post in Nepal ist relativ langsam und unzuverlässig. Die Hotels übernehmen die Postformalitäten für Sie. Nutzen Sie keine öffentlichen Briefkästen, und geben Sie die Post direkt im Hotel auf.

#### **Telekommunikation**

Die Ländervorwahl von Nepal ist 00977. Von Kathmandu aus können Sie gut und über Internet sehr günstig internationale Telefongespräche führen. In entlegenen Gebieten ist es oft schwierig und teuer Telefonverbindungen ins Ausland herzustellen. Die Vorwahl von Nepal nach Deutschland: 0049, nach Österreich 0043 und in die Schweiz 0041.  
WLAN ist normalerweise in den Hotels und Restaurant vorhanden, evtl. kann eine Gebühr anfallen.



### Zollbestimmungen

Die Ausfuhr größerer, bei der Einreise nicht deklarerter Devisenbeträge ist strafbar. Weitergehende Zollinformationen zur Einfuhr von Waren erhalten Sie bei der Botschaft Ihres Ziellandes. Nur dort kann Ihnen eine rechtsverbindliche Auskunft gegeben werden.

### Wissenswertes

#### Strom:

Die Stromversorgung in Nepal ist mit 220-240 Volt und 50 Hz in etwa identisch mit der deutschen. Bitte beachten Sie, dass es in Nepal täglich zu Stromausfällen kommt. Daher empfehlen wir generell die Mitnahme einer Taschenlampe. Die Steckdosen haben drei dicke Stifte, Hotels haben allerdings oft universale Steckdosen in die auch europäische oder amerikanische Stecker passen. Dennoch ist die Mitnahme eines internationalen Adapters empfehlenswert.

#### Fotografieren:

Das Fotografieren in den Klöstern muss oft extra bezahlt werden und kann je nach Ort bis zu 10 USD und mehr pro Foto kosten.



### Versicherung

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung. Die Versicherung können Sie direkt bei Buchung Ihrer Reise bei Neue Wege abschließen. Beachten Sie, dass ein Abschluss bis spätestens 30 Tage vor Abreise erfolgen muss und nicht bereits eingetretene Schadensfälle abdeckt, bei kurzfristiger Reisebuchung erfolgt der Abschluss direkt bei Ihrer Anmeldung.

Bitte überprüfen Sie den Punkt "Enthaltene Leistungen". Bei einigen Trekking Programmen ist automatisch ein umfangreiches Versicherungspaket mit Reisekrankenversicherung, Medizinischer Notfallhilfe und Reisegepäckversicherung enthalten. Wir empfehlen auf jeden Fall den Abschluß einer Reisekrankenversicherung. Sollten Sie diese nicht schon andersweitig besitzen, ist diese Versicherung ebenfalls über Neue Wege buchbar.



### Nebenkosten / Trinkgelder

Die Nebenkosten sind in Nepal gering. Wenn Sie mit dem Service zufrieden waren, dann ist ein angemessenes Trinkgeld angebracht, denn die Löhne sind in ganz Asien niedrig und die Leute freuen sich über einen zusätzlichen Verdienst. In Nepal sind ca. 50 - 100 Rupien für kleine Dienstleistungen angebracht. In den Restaurants in Kathmandu ca. 10 %. Persönliche Reiseleiter und Fahrer, die wesentlich zum Gelingen der Reise beitragen, erwarten eine großzügige Geste. Rechnen Sie hier je nach Zufriedenheit mit ca. 5 Euro/ Tag. Achtung: Während der Trekkingtour können Getränke in den Lodges teilweise recht teuer sein, da alle Flaschen hinauf getragen werden müssen.

In den Klöstern ist es üblich, sich mit einer Spende zu bedanken, ca. 100 Rupien pro Besuch. Bitte spenden Sie

500 bis 1000 Rupien bei persönlichen Audienzen mit hohen Lamas oder dem tibetischen Arzt, der kein Honorar verrechnet.



## Umwelt

Als nachhaltiger Reiseveranstalter legen wir großen Wert auf Umweltschutz und eine angemessene Nutzung der örtlichen Ressourcen. Auch der Einzelne trägt hier Verantwortung und kann dazu beitragen seine Reise nachhaltig zu gestalten!

Wasser und Elektrizität sind in vielen Ländern ein knappes Gut. Durch einen sparsamen Umgang mit diesen Ressourcen unterstützen Sie eine nachhaltige Entwicklung. Da die Müllentsorgung in den Gastländern oftmals nicht den deutschen Verhältnissen entspricht, sollten Sie darauf achten, so wenig Müll wie möglich zu produzieren. Hierbei können schon ein paar kleine Schritte sehr hilfreich sein! Die Nutzung von Plastikflaschen kann durch die Mitnahme wiederverwendbarer Trinkflaschen vermieden werden. Diese können mit aufbereitetem Wasser aufgefüllt werden. Wenn Sie Batterien und andere heikle Abfälle nicht vor Ort entsorgen, sondern diese wieder mit nach Deutschland nehmen, vermeiden Sie eine unnötige Belastung des Gastlandes. Beim Einkauf können Sie durch die Mitnahme eines Stoffbeutels den Gebrauch von Plastiktüten umgehen. So können Sie helfen, das Plastikaufkommen zu reduzieren.

Der Besuch kultureller Einrichtungen und das Zusammentreffen mit der einheimischen Bevölkerung werden besonders dann zu einem unvergesslichen Erlebnis, wenn Sie die Ratschläge des Reiseleiters und der von uns versendeten „Sympathie Magazine“ befolgen.

## Bewusst reisen mit NEUE WEGE

Mit NEUE WEGE reisen Sie nachhaltig!

Corporate Social Responsibility (CSR) beschreibt die unternehmerische Verantwortung für eine nachhaltige Entwicklung. Diese bezieht sich auf das wirtschaftliche Handeln eines Unternehmens, auf umweltbezogene Aspekte bis hin zu sozialen Beziehungen und Strukturen. Das CSR-Siegel, das von einem unabhängigen Zertifizierungsrat TourCert (Experten aus Tourismus, Wissenschaft, Umwelt, Entwicklung & Politik) vergeben wird, gibt Auskunft über die Wesentlichkeit und Überprüfbarkeit der nachhaltigen Entwicklung bei Touristikunternehmen.

Nachhaltigkeit ist schon seit Firmengründung elementarer Bestandteil der NEUE WEGE Firmenphilosophie. Wir haben die CSR-Initiative ergriffen und geben Ihnen, als verantwortungsvollem Urlaubsgast, Orientierungshilfe und schaffen mehr Transparenz zum Thema Nachhaltigkeit. Seit Erhalt des CSR-Siegels in 2009 verfasst NEUE WEGE einen Nachhaltigkeitsbericht zur Dokumentation aller CSR-Aktivitäten.

Sehen Sie selbst und lesen Sie mehr im NEUE WEGE Nachhaltigkeitsbericht unter: [www.neuewege.com/csr](http://www.neuewege.com/csr)

## Zeitverschiebung und Klima

Zur mitteleuropäischen Zeit (MEZ) beträgt die Zeitverschiebung für Nepal plus 3,75 Stunden (Sommerzeit) bzw. plus 4,75 Stunden (Winterzeit).

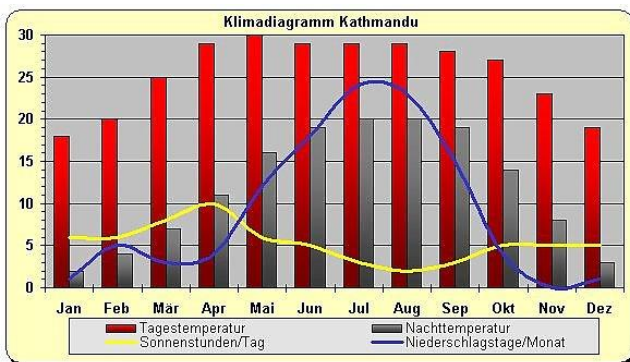
Jahreszeiten in unserem Sinne gibt es in Nepal nicht. Das Wetter ist geprägt vom Monsun, der vom Golf von Bengalen her kommend, die Hauptniederschläge bringt. Nach dem Hauptmonsun sind auch die Jahreszeiten benannt. So spricht man in den Monaten März bis Mai vom Vormonsun, von Anfang Juni, wenn die Hauptniederschläge des Jahres einsetzen, bis Mitte September, vom Monsun und anschließend vom Nachmonsun. Der Vormonsun wird gekennzeichnet von warmen bis heißen Tagen mit wenig Niederschlag. Am Nachmittag setzt oft Quellbewölkung ein und einzelne Gewitter sorgen in den frühen Abendstunden für erfrischende Abkühlung. Die Temperaturen sind selbst in der Höhe noch angenehm und vor Anfang Juni ist auch mit stabilem Wetter zu rechnen. Die Sichtverhältnisse sind nicht ganz so klar wie im Nachmonsun, jedoch findet man im Vormonsun die gesamten Rhododendron- und Magnolienwälder in voller Blüte. Während des Sommermonsuns (Juni bis September) herrscht ein feuchtes Klima und es können heftige Regenschauer und Gewitter auftreten.

Der Nachmonsun bringt Tage von unglaublicher Klarheit, die die Größe der Berge noch beeindruckender wirken lassen. In den Bergen ist jetzt die beste Zeit zum Trekking. Allerdings muss man sich auf etwas niedrigere

Temperaturen einstellen. Oberhalb von 4.000 m fallen die Temperaturen nachts auch mal unter -10 Grad. Niederschläge zu dieser Zeit sind zwar selten, jedoch nicht ganz ausgeschlossen.

Dies ist die klassische Einteilung des Klimas in Nepal. Jedoch ergeben sich aufgrund des weltweiten Klimawandels in den letzten Jahren immer wieder Abweichungen, sodass das Wetter nicht mehr präzise vorausgesagt werden kann. Generell kann man sagen, dass Bergsicht in den Monaten von Oktober / November bis Februar / März möglich ist. Aber der Klimawandel und die Luftverschmutzung können die klare Sicht beeinträchtigen.

Weitere Klimainformationen finden Sie unter: [www.iten-online.ch/klima/asien/nepal/nepal.htm](http://www.iten-online.ch/klima/asien/nepal/nepal.htm)



## Sprache und Verständigung

Die offizielle Landessprache Nepals ist Nepali. Sie stammt vom altindischen Sanskrit ab, der sogenannten "Sprache der Götter". Nepali ist sehr eng verwandt mit den nordindischen Sprachen wie Hindi oder Bengali. Auf den gängigen Touristenpfaden kommt man gut mit Englisch aus, außerhalb helfen nur ein guter Sprachführer und viel Geduld.



## Religion und Kultur

Rund 80 % der Bevölkerung Nepals sind Angehörige des Hinduismus. Nepal ist das einzige Land, in dem der Hinduismus die Staatsreligion ist. Weiterhin sind rund 15 % der Bevölkerung als Buddhisten ausgewiesen (insbesondere auch im Königreich Mustang). Andere Religionen und Glaubensrichtungen werden ebenfalls toleriert. Zu früherer Zeit war der Buddhismus stärker vertreten, doch da das Bekenntnis zum Hinduismus soziale Vorteile mit sich bringt, zeigen die Statistiken nicht, wie viele Nepalis zwar „offiziell“ Hindus sind, inoffiziell aber einen anderen Glauben praktizieren bzw. die Inhalte verschiedener Religionen mischen.

Für Buddhisten besteht ein großer Unterschied zwischen Buddhismus und Hinduismus. Buddhismus ist kein Götterglaube, sondern die Lehre des Buddha. Buddha lehrt Methoden, um Erleuchtung zu erlangen, genannt Dharma. Der Mahayana Buddhismus lehrt Methoden, um Erleuchtung für sich und alle Lebewesen zu erlangen. Aus der Sicht des Buddhismus kann nur Erleuchtung erlangt werden, indem man das heilige Dharma praktiziert. In Nepal wird der tibetische Buddhismus gelebt, auch Vajrayana genannt.

Für Hindus werden die Buddhas und die erleuchteten Meditationsgottheiten des Vajrayana einfach in die eigene große Götterwelt integriert und religiöse Nepalesen glauben alle auch an Buddha. Der tibetische Buddhismus unterscheidet sich stark von der ursprünglichen Lehre des historischen Buddhas (Weltentsagungslehre des Theravada- oder Hinayana-Buddhismus) und ist eine Spielart des Tantrismus ("Diamantpfad"), der auch in Tibet, der Mongolei und Bhutan lebendig ist.

Für weitere Informationen empfehlen wir Ihnen als Lektüre die Sympathiemagazine "Nepal verstehen" und "Buddhismus verstehen", die Ihnen einen guten Querschnitt zu Geschichte, Religion und Alltagskultur bieten. Diese bekommen Sie mit Ihren Buchungsunterlagen zugeschickt.



## Essen und Trinken

Nepal wartet mit einem reichhaltigen Angebot an Speisen und Getränken. Viele Restaurants haben sich in den letzten Jahren auf den Geschmack der Besucher eingestellt und bieten daher westliche Küche an. Die Qualität und Sauberkeit ist in den gängigen Restaurants sehr gut.

Traditionelle nepalesische Küche ist leicht zu erhalten, da in den einfachen nepalesischen Restaurants fast ausschließlich das schon legendäre Standardgericht Dal Bhat angeboten wird: Reis, Linsen und Gemüse. Dieses Gericht wird in Nepal zu jeder Tageszeit serviert. Es kann bei Bedarf und Wohlstand auch mit Zugaben wie etwa Fleisch, Fisch, Kartoffeln, Eiern und scharfen Soßen ergänzt werden. Eine weitere Spezialität der Küche in Nepal sind Momos (Teigtaschen mit Fleisch- oder Gemüsefüllung). In den Restaurants werden westliche Getränke, wie Softdrinks oder Bier angeboten. Tee, in Form von grünem Tee, Buttermilchtee oder Milchtee (Chai) ist jedoch das Nationalgetränk. Zunehmend sind in den Städten auch Cafés und Barista-Bars beliebt.



## Einkaufen und Souvenirs

Nepal ist ein wahres Paradies für Souvenirliebhaber. Überall im Land werden Ihnen Souvenirs angeboten und Handeln ist wichtig. Gut einkaufen können Sie in Kathmandu im Bereich der New Road-Freak Street und im Ortsteil Thamel. Bei der Stupa von Bodnath gibt es einen sehr schönen und unbedingt empfehlenswerten Tibetermarkt. In Kathmandu bekommen Sie u.a.: Tibetische Teppiche, Silberwaren, Silberschmuck, Kleidung aus Baumwolle, Schals (Pashmina bzw. Kashmir) in sehr guter Qualität, Wollpullover, Reispapierdrucke, Bronzestatuen, Antiquitäten verschiedenster Art (die allerdings oft nur alt aussehen), Seidenstoffe, Khukurimesser, Masken aus Pappmaché, Decken aus Yakwolle, Kupferarbeiten, Dharmagegenstände, Buddhastatuen, Thankas und vieles mehr. Etwa zwischen 10 und 19 Uhr sind die Geschäfte geöffnet. Der Samstag ist Ruhetag in Nepal. Touristengeschäfte und Trekkingläden haben aber auch an Samstagen auf.



## Besondere Verhaltensweisen

Bitte bedenken Sie, dass in Nepal viele Sitten, Vorstellungen und Gebräuche anders sind als in Mitteleuropa. Diese Fremdartigkeit ist eine der Eigenschaften, die die Besucher faszinieren und begeistern. Dieses Anderssein fordert aber von jedem europäischen Besucher Rücksichtnahme und Toleranz gegenüber den Gastgeber. Heilige Kühe besitzen einen religiösen Status, so dass sie tun und lassen können, was sie wollen. Bitte niemals eine Kuh schlagen, denn es stehen Strafen auf diese Tat. Das Betreten von Tempelanlagen ist oft nur ohne Schuhe gestattet. Wenige Tempel sind für Nicht-Hindus gänzlich gesperrt.

Es ist verpönt Zärtlichkeiten in der Öffentlichkeit auszutauschen, dazu gehört schon ein Kuss auf offener

Straße. Trotz der Hitze sollten Sie den Körper immer bedecken. Frauen sollten lange Hosen oder Röcke tragen. Männern ist es nicht gestattet, mit freiem Oberkörper umher zu laufen!

Eine Begrüßung auf nepalesisch vollzieht man nicht per Handschlag, sondern legt beide Handflächen gegeneinander und hält sie so vor das Gesicht und begrüßt dann den Gegenüber mit "Namasté" oder "Namaskar".

Sollten Sie einen Tempel oder einen hohen Lama besuchen, ist es ein Zeichen von Höflichkeit und Respekt, einen Seidenschal zu überreichen, den man vom Lama als Segen zurückerhält. In Asien gibt man bei der Begrüßung von Meistern nicht die Hand, sondern verbeugt sich.

Sie werden oft an Tschörten vorbei kommen. Diese werden mit großer Hingabe verehrt und wurden gebaut, um örtliche Gottheiten, Dämonen oder Geister zu befriedigen. Sie sollten einen Tschörten, wie auch Mani Steine, bitte unbedingt immer im Uhrzeigersinn umgehen. Auch die Gebetsmühle eines Lamas wird im Uhrzeigersinn gedreht und Klöster und Tempel sollten in dieser Richtung begangen werden. Erde und Universum drehen sich nach buddhistischer Vorstellung ebenfalls in dieser Richtung. Manche Gebetsmühlen sehen schon sehr alt und abgenutzt aus, aber das mindert in keiner Weise ihre Bedeutung und Kraft. In den Gebetsmühlen befinden sich Papierrollen mit Gebetsformeln, die durch das ständige Drehen in ihrer Wirkung verstärkt werden. Wenn Sie all diese religiösen Symbole respektieren, werden Sie rasch die besonderen Gepflogenheiten und Werte der Kultur dieser Region kennen und schätzen lernen.



## Reiseliteratur

Wir empfehlen dringend, sich für die Reise einzulesen und sich auf Besichtigungen mit Reiseliteratur vorzubereiten. Über Nepal gibt es sehr viele Bücher und Publikationen. Eine kleine Auswahl interessanter Bücher ist hier aufgelistet. Die Bücher sind in jeder Buchhandlung zu bestellen.

Verschiedene Reiseführer:

**James McConnachie, Shafik Meghji, David Reed:**  
Stefan Loose Reiseführer Nepal.  
Dumont Reiseverlag (2013).  
ISBN-10: 3770167201

**Iris Kobek, Ram Pr. Thapa:**  
MARCO POLO Reiseführer Nepal.  
MairDuMont (2013).  
ISBN-10: 3829725523

**Krack, Rainer:**  
Nepal: Kathmandu Valley: Reiseführer für individuelles Entdecken.  
Reise Know-How (2013).  
ISBN-10: 3831723532

**Grünewälder, Otto:**  
In Nepal ist alles anders.  
ESTe (2013).  
ISBN-10: 3000406379

**Christian Kracht, Eckhart Nickel:**  
Gebrauchsanweisung für Kathmandu und Nepal.  
Piper Taschenbuch (2012).  
ISBN-10: 3492276156

**Mayhew, Bradley:**  
Nepal (Country Regional Guides).  
Lonely Planet (2012).  
ISBN-10: 1741797233

Allgemein

**Dhungel, Anna-Katharina:**  
Nepal - Eine Einführung.  
Grin Verlag (2013).  
ISBN-10: 3640891058

**Schmitt, Edwin:**  
Nepal.

Bergverlag Rother (2011).  
ISBN-10: 3763370315

**Lühr-Tanck, Winfried:**  
Nepal: Allein zwischen Himmel und Erde.  
Wishbohn Verlag (2011).  
ISBN-10: 3939545082

**Nagyivan, Pal:**  
Am Pipelbaum werden wir uns wiedersehen.  
Verlag Neue Literatur (2005).  
ISBN-10: 3938157194

**Grossmann, Ralf:**  
Erlebnis Nepal - Zu Fuss durch die Stille.  
Wishbohn Verlag (2005).  
ISBN-10: 3980964760

**Grennan, Conor:**  
Little Princes: Meine Suche nach den verlorenen Kindern von Nepal.  
Eichborn Verlag (2011).  
ISBN-10: 3821865326

**Schuhmann, Hans Wolfgang:**  
Buddhismus: Stifter, Schulen und Systeme  
Diederichs (2005)  
ISBN-10: 3720526526

Weitere Literatur

**Studienkreis für Tourismus und Entwicklung:**  
Nepal Verstehen – Sympathie Magazin (Broschüre)  
Hinduismus Verstehen – Sympathie Magazin (Broschüre)  
Buddhismus Verstehen – Sympathie Magazin (Broschüre)



## Ihre persönliche Beratung



Barbara Hofbauer  
Produktmanagerin Asien  
b.hofbauer@neuewege.com  
+49 89 413250- 536



NEUE WEGE GmbH  
Am Getreidespeicher 11, 53359 Rheinbach  
+49 (0)2226 1588-00  
info@neuewege.com

  @neuewegereisen

[www.neuewege.com](http://www.neuewege.com)

